La salute con l'anima

BenEssere

mensile | anno XXXIII | n. 2 | febbraio 2021 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

Covid-19
Vi sveliamo come agisce il vaccino

Virus
Le epidemie che nascono dagli animali

Intestino
Alla ricerca dell'equilibrio perduto

Centri di eccellenza
Irccs San Camillo di Venezia
La riabilitazione è super tecnologica

LE NOSTRE SCHEDE
Pizza e dolci senza glutine

Benedetta Rinaldi
«Quel dolore sospetto che sentivo al petto...»

Dimagrire
Proviamo la crononutrizione

Psicologia
Liberiamoci del superfluo

In viaggio
Nebrodi, la Sicilia che non ti aspetti

Diabete

Cure sempre più efficaci soprattutto in fase iniziale

In edicola dal 21/01/2021 - POSTE ITALIANE SPA - S.A.P. - D.L. 353/2003 L.27/02/04 N.46 - ART.1 CI DCB/CN - Austria € 6,50 - Germania € 6,50 - Belgio € 6,50 - Portogallo € 6,50 - Spagna € 6,50 - Svizzera Italiana CHF 8,50 - Francia € 6,50

SAN PAOLO

Liberarsi del superfluo

Mettiamo ordine nella casa e nel cuore

Gli oggetti che accumuliamo nei nostri ambienti domestici possono bloccarci anche a livello psicologico. Creare spazio aiuta a sentirsi più liberi. Ecco come fare

di **Caterina Allegro**
in collaborazione con

dottoressa **Lucia Larese**
coach e scrittrice, esperta di spaceclearing

I numeri

80%
Gli oggetti che occupano i nostri spazi e che non vengono mai usati.

40%
Riduzione di tempi e costi per le faccende domestiche in una casa ordinata.

fino al 20%
Incidenza sul budget annuale di disordine e cattiva organizzazione.

L'80 per cento di quel che abbiamo in casa non viene mai utilizzato. Si tratta della stragrande maggioranza degli oggetti che riempiono i nostri spazi vitali, cose che abbiamo comprato, ricevuto in regalo, ereditato e che stipiamo giorno dopo giorno nei cassetti, sui ripiani di mobili e librerie, in scatole, scatoloni e scatolette... A pensarci bene è una follia.

Com'è possibile accumulare tutta questa roba inutile? «Innanzitutto, al contrario di quanto avveniva in passato, non esiste più un rapporto direttamente proporzionale fra ciò che acquistiamo e ciò che ci serve realmente. Siamo sedotti da intelligenti operazioni di marketing che creano nuovi bisogni e trend di consumo che vanno a compensare l'interiore insoddisfazione creata dalla mancanza di tempo e relazioni soddisfacenti», spiega Lucia Larese, coach e scrittrice, che ha introdotto in Italia la filosofia dello *spaceclearing*

SOMMERSI DI COSE «Potrebbe tornare utile, è un regalo, è un ricordo, l'ho pagato tanto...», sono i pensieri che ci incatenano.

(*www.lucialarese.it*; *www.spaceclearing.it*). «Una volta incamerati questi oggetti, poi, è difficile disfarsene: restiamo inconsapevolmente incastrati in una serie di pensieri tipici - È un regalo, è un ricordo, potrebbe tornare utile, l'ho pagato tanto... - che ci spingono a tenere tutto».

Inoltre, più la "fuffa" si accumula, più diventa difficile affrontarla. «Non riusciamo a mettere ordine perché ci sembra di non averne il tempo, così soccombiamo alla pigrizia. E poi ci viene l'ansia, perché, guardando certi oggetti ci giudichiamo, critichiamo noi stessi e il nostro passato. Molti accumuli sono collegati a lutti, separazioni e malattie, eventi traumatici che facciamo fatica ad affrontare e superare». Si tratta di un atteggiamento mentale molto comune: lasciar andare alcuni oggetti ci fa sentire insicuri. «Ma la sicurezza dell'accumulo è solo apparente», afferma Larese. «In realtà si tratta di una gabbia, che di fatto ci blocca innescando tutta una serie di comportamenti negativi». C'è chi finisce per non invitare più gli amici a casa, perché è troppo caotica e non riesce a sistemarla, chi vorrebbe vendere l'appartamento, ma non se la sente di traslocare l'ammasso di roba che contiene. Più comunemente, c'è chi perde un'infinità di tempo ed energie a cercare le poche cose davvero utili, nonostante continui a ripetersi: «Nel mio disordine io trovo tutto». Invece ci si stanca, e diventa complicato organizzare lavoro e vita domestica.

Più la "fuffa" si accumula più è difficile disfarsene. Cominciamo oggi!

Più tempo per noi

Lucia Larese era una manager sempre in viaggio, sempre in corsa contro il tempo. Poi, la svolta: «Sono entrata in crisi, perché **sentivo di non aver tempo a sufficienza per vivere la mia vita, così ho cominciato a mettere ordine**... in casa! Era piena di ricordi dei miei molti viaggi e di libri che non avrei mai più riaperto. Mi sono resa conto che quella roba era lì solo a prendere polvere e ho cominciato a liberarmene. Ho provato un sollievo incredibile. Nel tempo ho iniziato a condividere la mia esperienza, ho

Le 4 regole d'oro

1. Affrontare una stanza alla volta.
2. Non passare a una nuova stanza se non si è sicuri di mantenere ordinata la prima.
3. Vietato comprare nuovi oggetti durante il percorso di *spaceclearing* (per esempio una libreria, con la scusa di ordinare meglio i libri).
4. Non gettare gli oggetti eliminati, ma, dove possibile, regalarli, venderli o scambiarli.

Glossario

DECLUTTERING
Indica in inglese l'atto di ripulire gli ambienti dal *clutter*, gli accumuli di cianfrusaglie inutili che invadono le nostre case.

SPACECLEARING
Letteralmente "purificazione degli spazi", è l'arte di fare spazio, in casa ma anche nella propria vita.

A PICCOLI PASSI
Da dove cominciare? L'esperta consiglia il bagno, meno impegnativo a livello emozionale.

scritto il primo libro, mi hanno chiamata per fare alcuni corsi... nel nuovo ordine ho scoperto nuovi talenti, e quel che volevo davvero. Fare spazio, in pratica, ha cambiato la mia vita».

La casa diventa uno specchio di quel che ci serve: fare ordine nei nostri ambienti domestici, permette di liberare spazio nel cuore e nella mente, nelle emozioni e nei pensieri. Si parte da fuori, dal pratico, per arrivare, naturalmente e senza sforzo, all'interno di noi. «Ripulire ci dà sollievo, più forza e sicurezza. Cominciamo ad avere più tempo libero per fare le cose davvero importanti: coltivare le relazioni, godere della natura, meditare. Per fare un cambio di stagione dell'armadio ci vogliono anche due giorni: con un guardaroba essenziale diventano solo due ore e avanza tanto tempo per noi».

Cibo e spirito

Ripulire gli spazi può avere conseguenze inaspettate, per esempio sulla linea: «Molti dei miei allievi, durante il percorso di *spaceclearing*, perdono naturalmente il peso in eccesso. Un signore, svuotando la vecchia casa di famiglia, mi ha raccontato di essere dimagrito 5 chili senza neppure rendersene conto». **Più libero è lo spazio, più leggero anche il corpo**.

Ordinare la cucina, in particolare, innesca una maggiore attenzione per il cibo, anche in fase di acquisto. «Troppo spesso, al supermercato, seguiamo le lusinghe delle offerte commerciali, e facciamo scorte di alimenti che ci spingono a mangiare male, o più del necessario, oppure a gettare via il cibo in eccesso quando scade. Con una cucina razionale, invece, si diventa più consapevoli di quel che si compra e si mangia: a giovarne è senz'altro il portafoglio, ma anche la forma fisica e dunque la salute. In più si smette di sprecare».

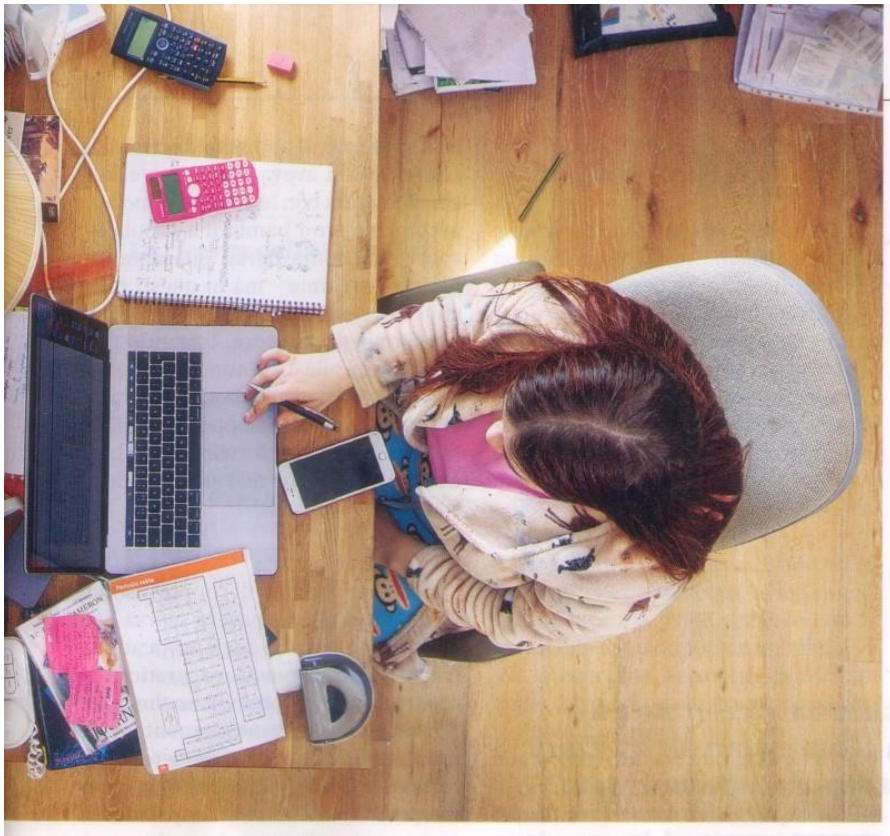
Anche l'aspetto spirituale è coinvolto nel processo di liberazione dal superfluo: «Partendo dalla materialità - togliendo l'inutile per essere più organizzata - faccio chiarezza nei miei pensieri e ho più tempo per guardare un tramonto, ascoltare musica, vivere le relazioni. In me, che sono credente, questo processo ha innescato anche una riscoperta spirituale, perché il mio approccio alla vita è cambiato, diventando più essenziale e più profondo».

Man mano che mi allontano dalla materialità, non ho più voglia di usare il mio tempo libero per andare al centro commerciale, comprare la prima cosa che trovo per riempire un vuoto. Lo spazio liberato si riempie con ciò che conta veramente. E quando fai spazio, accadono le cose...

Man mano si diventa più essenziali e si ha sempre meno voglia di comprare

Come si comincia?

«Gli oggetti sono come maestri», dice Lucia Larese. «Quelli che ancora possono insegnarci qualcosa vale la pena tenerli, in caso contrario conviene lasciarli andare, perché qualcun altro potrebbe imparare qualcosa da loro. Si tratta di fare una cernita fra utile e inutile, un utile che sia pratico, ma anche interiore, perché ci sono oggetti che nutrono l'anima, e quelli vanno tenuti». Invece, le foto degli ex, i ricordi inutili e i regali insignificanti, lasciamoli andare senza remore. Sarà come liberarsi di un pesante fardello.



Vi sembra difficile? Non lo è, se si comincia per piccoli passi.

«Innanzitutto, prima di iniziare a fare ordine, dobbiamo accettare il nostro disordine», spiega l'esperta, «accettarlo come un limite, perché parla di noi. Quando siamo pronti, possiamo cominciare a stilare un programma, che ci impegneremo a rispettare, dandoci degli obiettivi semplici. Iniziamo da una singola stanza - io consiglio il bagno, che di solito è quello emotivamente meno impegnativo - sistemando cassetto per cassetto, ripiano per ripiano». Tra farmaci scaduti, campioncini, trucchi mai usati e lamette arrugginite, teniamo solo quel che ci serve davvero. Una volta che saremo giunti a un ordine soddisfacente nel primo ambiente della casa, l'obiettivo sarà imparare a mantenerlo. «Il rischio è che, non appena ci rilassiamo, torni tutto come prima. Invece, per non ricadere nell'entropia, bisogna trovare un "ordine interno" che ci aiuti a non entrare in confusione, fare proprie poche semplici abitudini che ci consentano di mantenere il nostro nuovo assetto». A volte basta eliminare qualche piccolo ostacolo pratico per scoprirsi più organizzati: per esempio se ho la lavatrice nel garage, potrei trovare molto faticoso fare il bucato e ritrovarmi con cumuli di panni arretrati da lavare. In quel caso posso pensare di spostare la lavatrice in casa, per facilitarmi il compito.

«La manutenzione dello *spacecleaning*, insomma, è insita nel processo: solo quando sono in grado di mantenere ordinato il primo ambiente allora potrò passare a sistemare il secondo, affrontando l'armadio, la scrivania, l'attaccapanni dell'ingresso...»

Sistemare con gioia

Il metodo americano è drastico: se non usi un oggetto per un anno, devi buttarlo. «Il mio percorso è meno aggressivo», afferma Larese, «**penso che la casa vada svuotata in maniera amorevole**, ascoltando con attenzione noi stessi e gli oggetti che parlano di noi». Se viviamo con altre persone, poi, evitiamo di far pesare il nostro mettere a posto con frasi del tipo: «Uff, tocca sempre fare tutto a me», di obbligare figli e compagni a seguirci nella nostra missione o, ancor peggio, di mettere mano alle loro cose, magari cestinandole a tradimento. «Se ci mettiamo a sistemare in maniera gioiosa, spesso è sufficiente che gli altri ci vedano per seguire il nostro esempio. Dobbiamo essere la scintilla del cambiamento, ma senza imporlo».

Oltre che nell'ambiente familiare, l'ordine è contagioso anche in ufficio: «Chi sistema la propria scrivania, spesso viene imitato dai colleghi, come per magia», con un notevole miglioramento del lavoro e delle relazioni.

Sì al riciclo

Una volta portata a termine la nostra missione, che cosa ne faremo di quanto abbiamo scartato? Dubbiamo bruciarlo? Cestinarlo senza pietà? «Lasciar andare non vuol dire buttare», precisa l'esperta. «Personalmente sono contraria allo spreco, perché qualcosa che a noi non serve più potrebbe giovare a qualcun altro: possiamo dare in beneficienza, vendere, scambiare o regalare gli oggetti eliminati. I libri, per esempio, sono una risorsa importante che vale la pena far circolare: regaliamoli alle biblioteche o lasciamoli nei punti di book crossing. Un mio allievo impiegato di una nota casa editrice mi ha raccontato di aver donato migliaia di suoi libri al carcere di Rebibbia». È solo un esempio di come sia possibile regalare agli oggetti una seconda vita, facendoli tornare utili, e al contempo sentirci più leggeri.

I libri

Siete pronti a iniziare il vostro percorso di liberazione dal superfluo? I libri di Lucia Larese, a metà fra racconto e manuale, vi accompagneranno passo passo nella vostra nuova dimensione:

SpaceClearing: libera il tuo spazio, trasforma la tua vita, Edizioni Mediterranee, 213 pagine, 15,90 euro.

Decluttering: fra le stanze della nostra vita. Ordine in casa, spazio nel cuore, Edizioni Mediterranee, 168 pagine, 15,90 euro.